FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

AREA FORMAZIONE
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

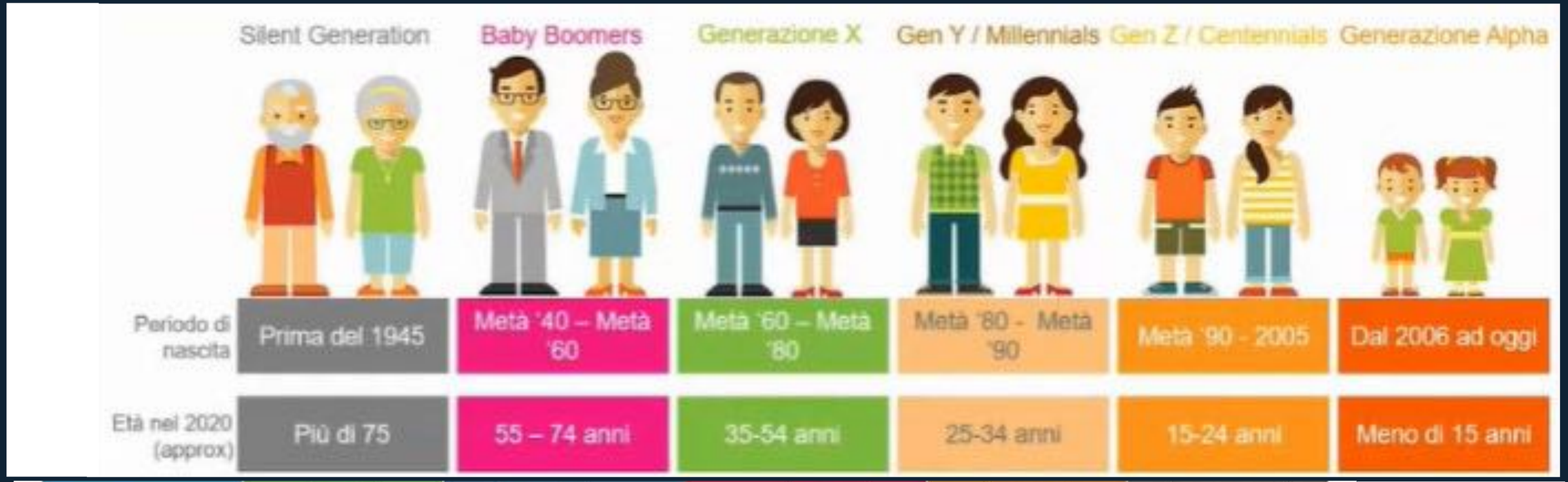
Ostia,
8-10 maggio 2026

# La Scuola di abilità acquatiche

## CORSO COORDINATORE SCUOLA NUOTO

Antonella Beghetto

| Modello Tradizionale | | Modello Evoluto |
| --- | --- | --- |
| Ripetizione meccanica del gesto | | Sviluppo, esplorazione di un bagaglio motorio completo e adattabile |
| Motivazione estrinseca basata su premi e livelli standard | | Motivazione intrinseca legata dal DIVERTIMENTO e dallo SVILUPPO DI NUOVE COMETENZE |
| Monodisciplinare (solo nuoto) | | Integrazione multidisciplinare (Pallanuoto, Nuoto artistico, Salvamento) |




| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Formative experiences | Second World War<br>Rationing<br>Fixed-gender roles<br>Rock 'n' Roll<br>Nuclear families<br>Defined gender roles — particularly for women | Cold War<br>Post-War boom<br>"Swinging Sixties"<br>Apollo Moon landings<br>Youth culture<br>Woodstock<br>Family-orientated<br>Rise of the teenager | End of Cold War<br>Fall of Berlin Wall<br>Reagan / Gorbachev<br>Thatcherism<br>Live Aid<br>Introduction of first PC<br>Early mobile technology<br>Latch-key kids; rising levels of divorce | 9/11 terrorist attacks<br>PlayStation<br>Social media<br>Invasion of Iraq<br>Reality TV<br>Google Earth<br>Glastonbury | Economic downturn<br>Global warming<br>Global focus<br>Mobile devices<br>Energy crisis<br>Arab Spring<br>Produce own media<br>Cloud computing<br>Wiki-leaks |
| Signature product | Automobile | Television | Personal Computer | Tablet/Smart Phone | Google glass, graphene, nano-computing, 3-D printing, driverless cars |
| Communication media | Formal letter | Telephone | E-mail and text message | Text or social media | Hand-held (or integrated into clothing) communication devices |
| Communication preference | Face-to-face | Face-to-face ideally, but telephone or e-mail if required | Text messaging or e-mail | Online and mobile (text messaging) | Facetime |

# Il contesto sociale (Gen Z e Alpha)

## l’Iper-Impegno

Scuola

Dopo scuola

Sport

Lingue

Scout

Catechismo

Feste…

I ragazzi arrivano in vasca con un carico cognitivo saturo. L’attività deve generare **interesse spontaneo**, non un ulteriore compito scolastico

## Il deficit Post Pandemico

Strength & Conditioning

**Focus Ricerca:** Confronto competenze motorie pre/post lockdown (soggetti 8-11 anni).

**Esito:** Stasi o decremento della prestazione.

**Criticità:** Forza muscolare, destrezza, rapidità di esecuzione (particolarmente negli arti inferiori).

# Mappa dello sviluppo motorio

## 6-7 Anni (La Fase Esplorativa)

**Focus**

Ha ancora poca capacità di concentrarsi su un determinato compito motorio.

Impara velocemente le forme di base Presenta ancora movimenti incontrollati e bruschi.

Ha idee e vivacità. La componente ludica permette di mantenere i livelli di motivazione elevati nello svolgimento dell’attività.

## 8-10 Anni (La Presa di Coscienza)

**Focus**

Presa di coscienza dei diversi elementi corporei.

Capacità di rilassamento globale e segmentario, l’indipendenza arti/tronco.

Buon collegamento visivo-motorio

Dimensione affiliata.L’obiettivo è stare con gli amici, socializzare al di fuori della scuola e della famiglia.

# L’adolescenza: Competenza e forma fisica (10-16 anni)

## Fattori Motivanti a Confronto

Ricerca della **forma fisica** e miglioramento indipendente dalle ricompense esterne.

| Ragazze | Ragazzi |
| --- | --- |
| • Divertirsi, imparare nuove abilità, gareggiare, fare squadra, piacere delle sfide. | • Piacere delle sfide, divertirsi, gareggiare, imparare nuove abilità. |

A partire dai 14, uno dei fattori motivazionali principali è la  forma fisica e abilità: sentirsi in forma, essere fisicamente attivo, migliorare le proprie abilità e divertirsi nel fare attività.

# Gruppo GEN Z

La cosiddetta Generazione Z dei nati dopo il 1996 ha problemi di ansia, depressione, autolesionismo e disturbi connessi in misura maggiore che in altre venerazioni: “La solitudine e la mancanza di amicizie”

# Gruppo GEN Z

**Mens sana in corpore sano**. La Generazione Z sembra aver fatto proprio questo locuzione.

La Gen Z **sta ridefinendo il rapporto con lo sport, privilegiando il benessere mentale, l'autenticità e l'inclusività rispetto alla pura competizione.** Praticano attività per stare bene con se stessi.

# Quale Istruttore?

## Osservatore e Guida

Non solo spiegazioni tecniche, ma educazione attraverso l’acqua.

Consapevole dei cambiamenti motivazionali legati all’età.

## Organizzatore del gruppo

**Fissa obiettivi con i ragazzi.**

**Promuove autostima e responsabilità attraverso la collaborazione**

## Comunicatore tecnico

Utilizza termini specifici tramite il dialogo, alzando il livello cognitivo della lezione.

## Facilitatore

Il divertimento non è solo uno sfogo.

E’ il collante del gruppo e il motore dell’apprendimento.

# Oltre le tecniche canoniche, come?

# # Integrazione dal Nuoto Artistico

## Obiettivo

Sviluppo della propriocezione e indipendenza segmentata (arti vs tronco)

### Il Gesto:

Inserimento delle remate (sculling) in posizioni diverse, supina, prona, verticale.

### L’effetto:

Indurre l’allievo a “sentire” l’acqua e la pressione sui palmi, svincolando il movimento delle braccia da quello delle gambe.

### L’integrazione:

Da proporre come scoperta di nuove modalità di avanzamento. Destrezza fine.

# # Elementi di Pallanuoto

## Obiettivo

Gestione dello spazio, rapidità di reazione visivo-motoria, dinamiche di squadra

### Il Gesto:

Galleggiamento verticale, spostamenti laterali, gestione della palla (prese, passaggi).

### L’effetto:

Rompe la linearità (spostamenti avanti e indietro). Obbliga a tenere la testa fuori dall’acqua, alterando l’equilibrio e l’orientamento spaziale.

### L’integrazione:

Sostituisce i classici giochi di fine lezione. Sfide strutturate che allenano l’esplosività e l’affiliazione (squadra).

# # Elementi del 5° Stile

## Obiettivo

Gestione dell’immersione “riparametrare i riferimenti, propriocezione.

### Il Gesto:

Percorsi in subacquea, recupero oggetti, passaggi sub, utilizzo specchi.

### L’effetto:

Sposta l’asse di lavoro dalla superficie alla tridimensionalità della vasca. Allena il controllo del respiro e la fiducia dell’ambiente acquatico.

### L’integrazione:

Ideale a tutti i livelli. Completa le proposte giocose, diversifica.

# # Elementi di Salvamento

## Obiettivo

Valore sociale del Nuoto. MI SALVO SO SALVARE

**MI SALVO**

Esercitazioni di galleggiamento, svestizione

**SO SALVARE**

Trasporto di un compagno con tecniche semplici

Risponde perfettamente alla ricerca di “COMPETENZA UTILE” dei ragazzi dai 10 ai 16 anni, trasformano la fatica in uno scopo vitale.

# Perché Programmare?

Stabilire obiettivi, tempi e modalità di verifica, tramite una didattica strutturata

**BREVE TERMINE** → La singola lezione. Costituiscono la struttura portante della progressione.

**MEDIO TERMINE** → Hanno principalmente funzione di verifica delle varie fasi di apprendimento.

**LUNGO TERMINE** → Sono gli obiettivi finali del corso, coincidono con quelle che dovrebbero essere le abilità acquisite e interiorizzate dagli allievi

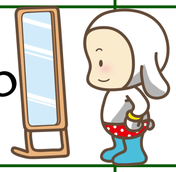
# Comunicazione Strategica

Inserire queste proposte in un formato chiaro da spiegare ai genitori.

Renderli consapevoli del percorso di “Abilità Acquatiche (non solo vasche), giustificando l’investimento e fidelizzando  la famiglia.

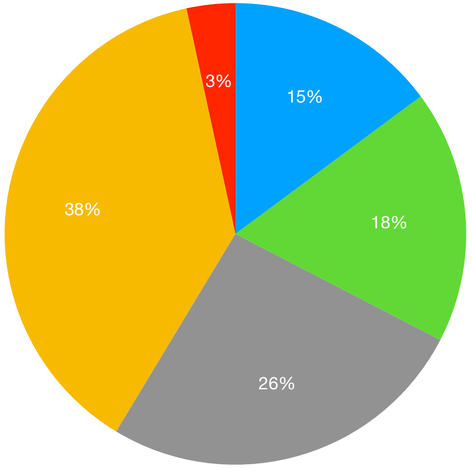
## CALENDARIO 2025/2026
## CORSI RAGAZZI

| | |
|---|---|
| NOVEMBRE | PALLANUOTO |
| DICEMBRE | PROVE DI NATALE |
| FEBBRAIO | BREVETTI PER GLI ISCRITTI AI CORSI BISETTIMANALI |
| MARZO | SPECCHI SUBACQUEI |
| APRILE | PALLANUOTO |
| MAGGIO | BREVETTI DI FINE STAGIONE |



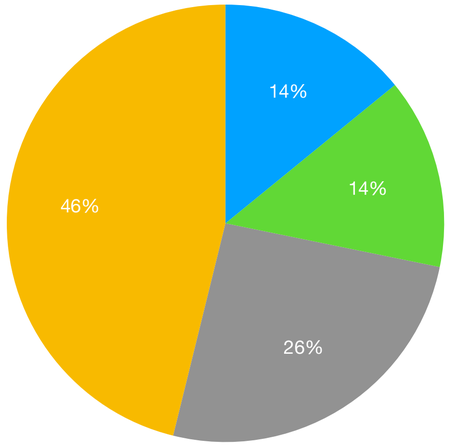
Un sondaggio interno condotto su 211 atleti tra medagliati e tesserati mostra come il 73,9% abbia frequentato i corsi tra i 6 e i 16 anni, cioè il cuore della formazione di base .

TOTALE INTERVISTATI (211)



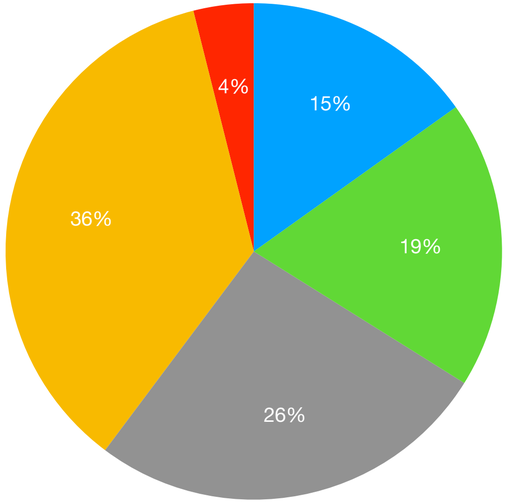

Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Baby (3-36 mesi)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Anatroccoli (3-4 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Paperini (4-5 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Bambini/Ragazzi (6-16 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Adulti ( 16+)]

MEDAGLIATI (50)




Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Baby (3-36 mesi)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Anatroccoli (3-4 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Paperini (4-5 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Bambini/Ragazzi (6-16 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Adulti ( 16+)]

ATLETI TESSERATI STAGIONE 2025/2026 (174)




Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Baby (3-36 mesi)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Anatroccoli (3-4 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Paperini (4-5 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Bambini/Ragazzi (6-16 anni)]
Hai frequentato questo corso presso il Centro Nuoto Rosà? [Adulti ( 16+)]

Una percentuale che resta praticamente identica (72%) anche considerando i soli atleti medagliati.
Il messaggio è inequivocabile: la prestazione nasce dalla formazione.
Il modello sviluppato a Rosà si basa su un concetto preciso, quello di “Scuola di Abilità Acquatiche”. Un percorso costruito per accompagnare il bambino in tutte le fasi della crescita, a partire dai primissimi mesi.

L’abbandono della ripetizione meccanica a favore dell’influenza delle altre discipline (Pallanuoto, Nuoto Artistico, Salvamento, Elementi di 5°stile) è una risposta fisiologica e psicologica alle esigenze della Gen Z e Alpha.

Non stiamo più insegnando a non affogare o a nuotare dritto.
Stiamo educando all’acqua attraverso l’acqua.